Mein Atemtagebuch

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Datum | Uhrzeit | CP1 | CP2 | CP3 | CP4 | CP5 | CP-Zeit\* | Bemerkungen\*\* |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

\* Durchschnittliche CP-Zeit

\*\* Bemerkungen (Gefühle, Symptome, Umfeld)

### Anleitung:

1. Setze dich entspannt hin und atme ruhig ein und aus.
2. Halte die Luft an, bis der erste deutliche Atemimpuls kommt – das ist dein CP-Wert.
3. Notiere die Zeit in Sekunden in der entsprechenden Spalte.
4. Wiederhole den Vorgang fünfmal und berechne den Durchschnitt.
5. Trage zusätzliche Bemerkungen ein, z. B. Gefühle, Symptome oder Besonderheiten.

### So verwendest du die Vorlage:

1. Kopiere den obigen Text.
2. Öffne ein Textverarbeitungsprogramm (z. B. Word oder Google Docs).
3. Füge den Text ein.
4. Passe die Tabelle und das Layout an deine Bedürfnisse an.
5. Speichere oder drucke die Datei.

**Wenn du zusätzliche Hilfe benötigst, lass es mich wissen und schreibe an hilfe@selberatmen.de! 😊**